

## LA FARINA DI MAIS

Il mais è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Graminaceae, originaria dell'America centrale, ma attualmente diffusa e coltivata un po' in tutto il mondo; a livello botanico, è noto come *Zea mais*. Il mais annovera interessanti proprietà nutrizionali anche se da un punto di vista alimentare si aggiudica il terzo posto perché, per consumo, si attesta dopo il frumento (grano duro e grano tenero) e il riso. Dal punto di vista chimico, dal mais si ricavano oli essenziali, flavonoidi, fitosteroli, mucillagini, tannini, alcaloidi e sali di potassio.

In base alla macinatura del mais si ottengono farine a diversa granulometria, caratteristica fondamentale per il risultato, l'utilizzo e i tempi di cottura del prodotto finale.

Il **fumetto di mais** è la farina con la granulometria minore. L'utilizzo di questo tipo di farina riguarda principalmente i dolci. La sua texture finissima la rende adatta a sostituire, in parte, l'utilizzo della più classica farina bianca per la preparazione di biscotti, plumcake, torte lievitate classiche o muffin. Biscotti molto rinomati prodotti con una parte di farina di mais sono dei piccoli frollini della tradizione piemontese, le paste di meliga.

La **farina fioretto**, ottenuta da una macinatura che la rende un po' più corposa, viene impiegata sia per ottenere dolci (il pan meino, l'amor polenta) sia per la classica polenta. In genere, viene utilizzata per ottenere una polenta più molle adatta ad accompagnare pietanze più morbide e delicate (carni di coniglio, polpette di carne...).

La **farina bramata** è una farina gialla a grana più grossa; si usa per ottenere polente più consistenti adatte ad accompagnare piatti più corposi (es. brasati, spezzatino...); in genere viene utilizzata miscelata con altri tipi di farine, la fioretto e quella di grano saraceno.

Esiste anche una qualità di **farina di mais bianco** che, in Italia, viene utilizzata specialmente in Veneto e in parte in Trentino-Alto Adige. In queste zone d'Italia l'abbinamento più classico è con il baccalà. In realtà, questa tipologia di farina viene prodotta e consumata specialmente in America Latina. La farina bianca di mais subisce un procedimento molto antico, chiamato *Nixtamalizzazione*. Questa procedura è in grado di arricchire il profilo nutrizionale della farina di mais; infatti, la farina di mais contiene vitamine del gruppo B e del gruppo PP che però non sono assimilabili dall'organismo umano. Invece, attraverso il processo di *Nixtamalizzazione* si aumenta la loro biodisponibilità e le possibilità di assorbimento. Nei paesi dell'America Latina, questa farina viene impiegata per la realizzazione delle tortillas (somiglianti alle piadine), delle *arepas* (focaccine) e delle *empanadas* (fagottini di pasta ripieni di carne).

La **Taragna** è il nome commerciale di una miscela di farine costituita da farina di mais e farina di grano saraceno; la polenta ottenuta risulta più scura e grezza, dal sapore più deciso e forte rispetto alla polenta data dalla sola farina di mais.

La farina di mais, quando viene macinata a pietra conserva parte di scafo e germe, le parti più esterne del chicco di mais. Tutte le altre farine di mais subiscono la rimozione degli strati più esterni del mais; per questo motivo, la farina di granoturco macinata a pietra può essere considerata una forma quasi integrale. La farina di mais macinata a pietra è più deperibile e per la conservazione necessita di basse temperature. Ha un sapore più corposo ed è più ricca in termini di proprietà nutrizionali.

Negli ultimi quarant'anni il mais, a livello alimentare, non è stato pienamente valorizzato. Ultimamente, invece, si stanno riscoprendo anche altri tipi di mais, recuperando i semi originari. Si tratta sia di mais giallo, come per esempio lo "Spinato di Gambino" (origine lombarda) ma anche di mais rosso, come per esempio l'"Ottofile Rosso dell'Albese", di origine piemontese, o il "Rostrato Rosso di Rovetta", lombardo.

La farina di mais, trasformata poi in polenta, è un alimento abbastanza calorico (fornisce 362 Kcal per 100 grammi di prodotto); essa risulta però insufficiente dal punto di vista qualitativo-nutrizionale: la polenta è povera di proteine e soprattutto di vitamine del gruppo B. Come accennato prima, con la *Nixtamalizzazione* si rendono maggiormente disponibili all'assorbimento le vitamine naturalmente presenti nel mais. La farina gialla classica, come detto, non subisce questo processo. Per questo, il consumo eccessivo di polenta che avveniva in passato, visto l'alto potere saziante e l'economicità del prodotto, ha determinato un grosso problema per la salute: era molto diffusa una malattia chiamata pellagra, molto frequente proprio in quelle popolazioni che consumano quantità eccessive di polenta o farina di mais in genere. Per contro la polenta può essere mangiata da coloro che soffrono di celiachia o di altre intolleranze al glutine, in quanto questo tipo di cereale non forma glutine a contatto con l'acqua: il mais, infatti, contiene scarsa quantità di gliadina (proteina componente del glutine), ma è ricco degli aminoacidi alanina e leucina. Grazie a questa particolare composizione, il glutine nel mais non si forma.

Come detto, in cucina la farina di mais sta vivendo una nuova giovinezza. Viene impiegata per utilizzi alternativi; per esempio per la panatura di carne e pesce, dando croccantezza anche nel caso di cotture al forno oppure sostituendo in parte la farina bianca per la realizzazione di dolci.

Infine, vi regalo una "dritta" per la cottura della polenta (non istantanea!): se non avete il classico paiolo in rame, potete cuocere la polenta anche in una casseruola, preferibilmente antiaderente. Si procede in questo modo: portate ad ebollizione l'acqua necessaria (circa 850-900 ml di acqua per ogni 250 gr di farina), salate e aggiungete la farina a pioggia. Mescolate bene con una frusta per amalgamare la farina, abbassate il fuoco al minimo, coprite e fate cuocere per almeno 50-60 minuti senza mai toccarla o scoprire la pentola. Trascorso il tempo necessario, spegnete il fuoco, scoprite e fate una mescolata veloce alla polenta ed è pronta da servire. Vi assicuro che anche la pulizia della pentola è decisamente più rapida rispetto al paiolo. Se avete poco tempo è un'ottima soluzione. Ovviamente il gusto della polenta cotta nel paiolo rimane inimitabile!

## RICETTE

### PAN MEINI

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 2 ore e 30 minuti

#### INGREDIENTI PER 6 PEZZI

130 gr di farina fioretto  
 50 g Farina bianca  
 50 g Burro  
 30 g Zucchero semolato  
 5 g Lievito di birra fresco  
 1 uovo  
 Zucchero a velo

Latte o acqua  
Fiori di sambuco (se disponibili)  
Sale

## PREPARAZIONE

Mescolare le 2 farine, poi aggiungere i fiori di sambuco, un pizzico di sale e le uova. Montare il burro con lo zucchero, quindi unirli al composto. Sciogliere il lievito in poco latte (o acqua), aggiungerlo al resto e mescolare con una frusta; lasciare lievitare in un luogo tiepido, coperto, per circa un'ora.

Ricavare dall'impasto circa 6 pagnottine (pan de mej) del diametro di 10 cm (e un peso di circa 50-60 gr ciascuna), schiacciarle leggermente e distribuirle su una placca coperta di carta da forno ben distanziate fra loro. Lasciar lievitare i pan de mej in un luogo tiepido per circa un'ora. Spolverizzarli con zucchero a velo, infornarli a 190 °C per 20' circa. Sfornarli e spolverizzarli con altro zucchero a velo. Pan de mej in dialetto significa pane di miglio, dal '700 però la farina di miglio è stata sostituita con quella di mais.

## MIASCIA

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 1 ora e 30 minuti

## INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

500 ml di latte  
3 cucchiaini pieni di zucchero  
1 pizzico di sale  
120 gr di farina di mais fioretto  
300 gr di farina bianca  
200 gr di burro (150 per l'impasto e 50 per la teglia)  
Uva passa (facoltativa) q.b.  
5 mele (circa 1,5 kg)  
Pan grattato e zucchero per la teglia in parti uguali

## PREPARAZIONE

Sciogliere il burro in una pentola e unire le mele a fettine e lo zucchero; mescolare velocemente e togliere dal fuoco. Aggiungere il latte, un pizzico di sale e la farina poco per volta. Aggiungere infine l'uvetta. Mettere in una teglia da forno quadrata imburrata e ricoperta di pan grattato e zucchero. Infine disporre il burro rimanente a fiocchetti sulla superficie insieme al restante pan grattato e zucchero prima di infornare a 200°C per 45-50 minuti circa.

### ***I miei contatti***

cel. +39 3398900031

[www.cooked4u.it](http://www.cooked4u.it) - [info@cooked4u.it](mailto:info@cooked4u.it)

[www.facebook.com/cooked4u.it](https://www.facebook.com/cooked4u.it) - [www.instagram.com/cooked4u.it](https://www.instagram.com/cooked4u.it)